

Ce que vous devez savoir sur les commotions cérébrales

Cette fiche d'information donne un bref aperçu des soins appropriés à prodiguer à une personne ayant subi une commotion cérébrale. Elle décrit les trois principales étapes de la gestion d'une commotion cérébrale qui permettent de faciliter le rétablissement : reconnaître, intervenir et prendre en charge. Consultez le site cattonline.com pour obtenir de plus amples renseignements, des ressources ou pour suivre l'un des cours d'apprentissage en ligne conçus pour les professionnels de la santé, les travailleurs et les lieux de travail, les entraîneurs, les professionnels scolaires, les parents et les fournisseurs de soins.

Reconnaître

La commotion cérébrale est la forme la plus courante de lésion cérébrale causée par un impact ou un mouvement brusque à la tête ou au corps qui fait bouger le cerveau à l'intérieur du crâne. Les causes courantes de la commotion cérébrale comprennent **les chutes, les collisions routières et les activités sportives et récréatives.**

Il n'y a aucun moyen de savoir avec certitude si un incident particulier entraînera une commotion cérébrale. Ainsi, un impact relativement mineur peut causer une commotion cérébrale alors qu'un impact plus sévère n'entraînera pas de commotion. Il est important de savoir que s'il y a des antécédents de commotion cérébrale, un impact, même mineur, ou un mouvement brusque peut causer une commotion.

Les signes observés chez la personne et **les symptômes** ressentis par celle-ci qui correspondent à une commotion cérébrale peuvent comprendre, entre autres, ce qui suit :

- Maux de tête
- Douleur au cou
- Vertiges ou problèmes d'équilibre
- Nausées
- Vision floue ou voir des « étoiles »
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Tintement dans les oreilles
- Confusion ou se sentir « dans le brouillard »

Certains symptômes **peuvent se manifester des heures ou des jours** après une blessure et peuvent comprendre :

- Frustration ou irritabilité
- Difficultés de concentration ou mémoire affaiblie
- Tristesse
- Anxiété ou nervosité
- Fatigue
- Difficulté à s'endormir

Indices de commotion à surveiller chez **un nourrisson ou un tout-petit** :

- Mauvaise humeur et irritabilité (au-delà de la normale)
- Ne peut pas être réconforté ou pleure excessivement
- Changements soudains aux habitudes d'allaitement, d'alimentation, de sommeil ou de jeu
- Perte d'équilibre, marche instable (plus que d'habitude)
- Manque d'intérêt pour les jouets ou les activités préférés
- Apathie ou fatigue rapide
- Perte de la capacité de l'acquisition de nouvelles compétences (dans toutes les sphères du développement social, affectif, langagier et physique)

Intervenir

Immédiatement après l'incident :

À la suite d'une possible commotion cérébrale, la personne devrait cesser toute activité et faire l'objet d'une évaluation pour vérifier si l'on est en présence d'une **situation d'urgence médicale**.

En présence de l'un des **signaux d'alarme**, composez le 911 ou consultez immédiatement un médecin.

Prochaines étapes à suivre s'il ne s'agit pas d'une urgence médicale :

- Ne pas laisser la personne seule
- Aviser une personne-ressource à contacter en cas d'urgence
- Continuer à surveiller les signaux d'alarme ainsi que les signes et les symptômes de commotion cérébrale
- Ne pas laisser la personne reprendre ses activités
- Ne pas administrer de médicaments
- Ne pas laisser la personne partir toute seule
- Ne pas laisser la personne conduire ou faire du vélo

Dans les 48 heures suivant l'incident :

Il faut surveiller la personne avant de conclure qu'il n'y a pas eu de commotion cérébrale, y compris pendant toute la nuit suivant l'incident initial. Ne réveillez pas la personne à moins que vous ne soyez préoccupé par sa respiration, des changements de couleur de peau ou la façon dont elle dort. Composez le 911 ou consultez immédiatement un médecin si la personne tarde à se réveiller ou présente l'un des **signaux d'alarme**.

- En présence de signes ou de symptômes, consultez un professionnel de la santé agréé comme un médecin ou un infirmier praticien.
- Si aucun signe ou symptôme n'est présent, la personne peut reprendre ses activités normales tout en faisant l'objet d'une surveillance pendant plusieurs jours. Si aucun signe ou symptôme n'est présent, il y a de fortes chances que la personne n'ait pas subi de commotion. En cas de doute, consultez un professionnel de la santé.

Prendre en charge

Une commotion cérébrale peut avoir des répercussions importantes sur le fonctionnement physique, cognitif et psychologique. Le processus de rétablissement consiste à gérer les activités afin de ne pas déclencher de symptômes, voire de les aggraver - il est essentiel de trouver le « juste équilibre » entre en faire trop ou trop peu.

La façon la plus judicieuse d'aborder le processus de rétablissement est de collaborer avec des personnes clés, comme les professionnels de la santé, les membres de la famille, les amis, les employeurs, les enseignants, le personnel scolaire et les entraîneurs.

Dans les 48 heures suivant l'incident :

À la suite d'une commotion cérébrale, **la première chose essentielle à faire consiste à se reposer pendant deux jours au maximum**. La personne aura besoin de repos physique et cognitif pour permettre au cerveau de se rétablir.

SIGNAUX D'ALARMES



Douleur ou sensibilité au cou



Vision double



Faiblesses ou sentiments de fourmillements ou brûlure dans les bras ou les jambes



Mal de tête sévère ou s'intensifiant



Crise d'épilepsie ou convulsions



Perte de conscience



Détérioration de l'état de conscience



Vomissements



Devenant de plus en plus nerveux(se), agité(e) ou agressif(ve)

Après 48 heures :

- L'effort physique devrait se limiter aux activités qui n'entraînent pas une augmentation de la fréquence cardiaque ou une transpiration excessive. Restreindre le travail physiquement exigeant, l'exercice, le sport, la course à pied, le vélo, le jeu brutal, etc.
- L'activité cognitive devrait être limitée; réduire au minimum les activités qui exigent de la concentration et de l'apprentissage. Restreindre le travail ou le travail scolaire, la lecture, les jeux électroniques (ordinateurs, téléphones intelligents, jeux vidéo, télévision), la pratique d'instruments de musique, la musique forte, etc.

Une fois que les symptômes commencent à diminuer, la personne peut commencer à intensifier les activités par étapes pour reprendre un niveau d'activité régulier, notamment au travail, à l'école et pour la pratique des activités sportives.

Les symptômes devraient diminuer avec le temps, mais certains peuvent réapparaître, s'aggraver ou de nouveaux symptômes peuvent survenir lorsque de nouveaux niveaux d'activité sont introduits. Si cela se produit, il faut reprendre un niveau d'activité moins intense qui n'a pas d'incidence sur les symptômes ou qui n'en provoque pas de nouveaux. Si vous vous inquiétez parce que la personne ne va pas mieux, faites un suivi auprès d'un professionnel de la santé agréé, par exemple un médecin ou infirmier praticien.

Le rétablissement est un processus non linéaire. La personne peut se porter bien un jour, et se sentir mal le lendemain.

Il faut en moyenne de 2 à 4 semaines pour se remettre d'une commotion cérébrale. Cependant, il faut savoir que 15 à 30 pour cent des personnes atteintes continueront de présenter des symptômes persistants après cette période. Des symptômes persistants peuvent causer des difficultés à long terme. S'il n'y a pas d'amélioration ou si les symptômes s'aggravent au cours des 4 à 12 semaines après la commotion cérébrale, il est recommandé de consulter un médecin dans une clinique interdisciplinaire.

Des éléments suivants peuvent influencer sur la période de rétablissement :

- Commotions cérébrales antérieures
- Antécédents de maux de tête ou de migraines
- Troubles d'apprentissage
- Problèmes de santé mentale
- TDAH
- Consommation de drogues ou d'alcool
- Retour aux activités trop tôt
- Manque de soutien familial ou social
- Pratique d'un sport à haut risque

La prise en charge adéquate d'une commotion cérébrale peut réduire le risque de complications. Il est important que la personne parvienne à reprendre sans problèmes le travail ou l'école avant de reprendre pleinement ses activités sportives et ses activités physiques récréatives. La reprise intégrale des activités de façon trop précoce peut entraîner des symptômes plus graves ou des problèmes à long terme. De plus, le retour à des activités à risque élevé (sports de contact, tâches dangereuses au travail) avant le rétablissement complet et l'obtention d'une autorisation médicale peut exposer la personne au risque de subir une autre commotion dont les symptômes seront plus graves et la période de rétablissement plus longue.

Les ressources de l'Outil de formation et de sensibilisation aux commotions cérébrales (CATT) en appui au processus de rétablissement comprennent:

- Retour au travail
- Retour à l'école
- Retour à l'activité
- Retour au sport